



## J+S-Kids: Einführung Rettungsschwimmen - Lektion 2

# Rettungstechnik, Streckentauchen, Dauerschwimmen

### Autor

Stefan Baumgartner Schwimmtrainer SSCHV, BII SLRG, J+S Leiter

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten  
Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
Empfohlenes Alter 8 - 10 Jährige  
Gruppengrösse Pro Schwimmbahn maximal 10 Kinder  
Kursumgebung Schwimmbahn  
Sicherheitsaspekte Den Kindern wurden die Verhaltensregeln Im Bad vorher erklärt

### Zielsetzungen/Lernziele

**Rettungstechnik:** einen Kameraden über mind. 12.5m im Nacken oder Nacken-Stirngriff abschleppen können

**Tauchen:** Streckentauchen ohne Startsprung von mind. 8m

**Schwimmen:** Brustbeinschlag in Rückenlage ohne Armzug und Rückengleichschlag (mind. 25m am Stück)

Dauerschwimmen: Das Alter schwimmen (10 Jahre = 10 Längen)

### Hinweise

Der Leiter muss seinen Standort so wählen, dass die Übersicht immer gewährleistet ist. Kindern darauf aufmerksam machen, dass sie nie alleine Tauchen, sondern immer ein Partner zuschauen sollte oder dabei ist. Bei Tauchübungen auf die Gefährlichkeit des Hyperventilierens vor dem Tauchen aufmerksam machen und den Druckausgleich einführen.

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8'	<b>Einschwimmen:</b> 2 Längen Brustbeinschlag 2 Längen Lagen-Mix (Bsp.: vorne Brust, hinten Crawlbeine) 2 Längen Rücken oder Kraul	Kreisverkehr	Kinder-Schwimmbretter
7'	<b>„Eintauchen“:</b> 2-4 Längen jeweils 3m über Wasser danach 2m unter Wasser	Kreisverkehr, immer in 2er Gruppen, damit die ständige Aufsicht gewährleistet ist	Tauchringe als Distanzmarkierungen

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Rettungstechnik:</b> Einführen in den Nacken und den Nacken-Stirngriff (an Land), wichtig dass die Arme gestreckt sind	An Land in Halbkreisform	Pro Kind ein Pullbuoy
5'	<b>Rettungstechnik im Wasser:</b> Die Kinder versuchen mit frei gewähltem Beinschlag den Pullbuoy über eine Distanz von mindestens 12.5m trocken zu transportieren (über dem Wasser)  Beinschläge und Wasserlage variieren: - BS schnell/langsam - BS gross/klein - BS ganz schliessen/nicht ganz schliessen - WL Gesäss tief/hoch - WL seitlich/flach  Welcher Beinschlag ist ideal? Wie muss die Wasserlage sein (möglichst flach)	12.5 m markieren Am Rand entlang, danach aussteigen	Pullbuoy 2 Schwimmbrettli zum Markieren



10'	<b>Schwimmen:</b> Einführung Rückengleichschlag. Zuerst nur Beinschlag, anschliessend Koordination mit den Armen (50-100m)  - Beinschlag mit Brettli, Arme gestreckt, Brettli auf den Knien (Selbstkontrolle ob die Knie im Wasser bleiben) Knie soll Brettli nie berühren - BS einmal rechts einmal links - BS 2x schell, 2x langsam - nach jedem BS möglichst lang gleiten  - nur Arme, Brettli zwischen den Beinen aufgestellt - dito. schnell - langsam, gestreckte Arme - gebeugte Arme, Hüfte berühren -Oberschenkel berühren  - Kombinieren Arme - Beine	Kreisverkehr, so dass die schnelleren Schwimmer/innen in der Mitte überholen können	Schwimmbrett für jedes Kind
5'	<b>Tauchen:</b> Streckentauchen von mind. 8m, möglichst nahe über dem Boden Mit kurzen Distanzen beginnen und langsam steigern  Achtung: Auf die Gefährlichkeit des Hyperventilierens aufmerksam machen	Es tauchen immer 2 Kinder (rechts -links neben dem Streifen). Etwas versetzt starten lassen. Danach aussteigen und zurücklaufen	
5'	<b>Rettungstechnik:</b> 25m (2x 12.5m) in 2er-Gruppen, versuchen den Kameraden abzuschleppen (Nacken, Nacken-Stirngriff) - Variation gestreckte - gebeugte Arme - Variation Partner flach - tief im Wasser liegend	Am Rand entlang	
10'	<b>Schwimmen:</b> Als Dauerschwimmen versucht jeder sein Alter zu schwimmen (Bsp. 10 Jahre = 10 Längen)		

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Synchronschwimmen:</b> 2er-Teams Die Partner entscheiden, welche Lage sie schwimmen wollen und versuchen 2 Längen synchron zu schwimmen	bei 2 Bahnen: in einer Bahn nach oben, in der 2. Bahn zurück bei 1 Bahn: nach einer Länge aussteigen und zurücklaufen	Alle Materialien